Las caídas no son sólo el resultado de estar envejeciendo. Muchas caídas pueden ser prevenidas. Las caídas generalmente son causadas por varias cosas. Al cambiar algunas de éstas cosas, usted puede reducir su riesgo de caerse.

Usted puede reducir el riesgo de caerse al hacer lo siguiente:

1. Empieze un programa regular de ejercicio

El ejercicio es una de las formas más importantes de reducir el riesgo de caerse. El ejercicio le hace más fuerte y le ayuda a sentirse mejor. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación (tal como Tai Chi) son los más beneficiosos.

La falta de ejercicio debilita y aumenta el riesgo de caerse.

Pregúntele a su doctor sobre el mejor tipo de programa de ejercicio para usted.

2. Hága su hogar más seguro

Cerca de la mitad de todas las caídas suceden en casa. Para hacer su hogar más seguro:

- Elimine los objetos con que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares por donde usted camina.
- Quite las alfombras pequeñas del piso o péguelas con una cinta adhesiva para que no resbalen.
- Mantenga las cosas que usa a menudo en gabinetes adonde usted pueda alcanzarlas fácilmente, sin necesidad de pararse en un banquillo o en una silla.
- Instale barras de apoyo a cada lado del inodoro, la bañera, y la ducha.
- Use una alfombra de caucho en la bañera y en el piso de la ducha.
- Mejore la iluminación en su hogar. A medida que uno envejece necesita luces de más potencia (por lo menos 60 watts). Utilice pantallas para las lámparas o bombillos opacos para reducir la intensidad de la luz.
- Instale barandales y ponga luces en todas las escaleras.
- Use zapatos que le den buen apoyo al caminar y tengan suela delgada para que no resbalen. Evite usar pantuflas/chinelas y los zapatos atléticos con la suela gruesa.

3. Pida a su doctor o farmacéutico que revise sus medicinas

Pida a su doctor o farmacéutico que examine todas las medicinas que usted está tomando incluyendo las que no necesitan prescripción/receta. A medida que usted envejece, la manera en que las medicinas actuan en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas, o las combinaciones de ellas, le pueden dar sueño o hacerle sentir mareado, lo cual le puede provocar una caída.

4. Hágase un examen de la vista

Hágase un examen de la vista con un oculista/oftalmólogo. Quizá esté usando los lentes inadecuados o tiene una condición como glaucoma o cataratas, las cuales limitan la visión. La visión deficiente puede aumentar el riesgo de caídas.

Cuatro cosas que *USTED* debe hacer para prevenir las caídas

1. **Empieze un programa regular de ejercicio.**
2. **Haga su hogar más seguro.**
3. **Pida a su doctor o farmacéutico que revise sus medicinas.**
4. **Hágase un examen de la vista.**

Para más información, comuníquese con:

National Center for Injury Prevention and Control
Division of Unintentional Injury Prevention
4770 Buford Highway, NE, Mailstop K-63
Atlanta, GA 30341
http://www.cdc.gov/ncipc

Sello postal aquí

Lo Que *USTED* Puede Hacer Para Prevenir Las Caídas

Department of Health & Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control